

Gazette LISA

Edition n°63 – Avril 2026

Ô printemps !

Le printemps est arrivé.
Et avec lui de belles journées,
Nous l'espérons.
Nous nous délectons,
De ses rayons de soleil,
Du bourdonnement des abeilles,
Du parfum des fleurs,
Qui nous ravissent par leurs couleurs.
Les journées s'étirent,
Et les températures ne font que grandir.
Le printemps est là,
Et le mois d'avril débute déjà !



Pauline

Comme chaque mois, nous sommes heureux de vous présenter notre nouvelle édition de la gazette.

Nous vous rappelons qu'elle se veut collaborative. Donc n'hésitez pas à nous faire part de vos idées pour évoquer des sujets d'articles ou nous partager vos écrits et créations.

En attendant vos retours, nous vous souhaitons une bonne lecture !

Céline, Pauline, Romain, et Sandrine, vos animateurs LISA



Fédération ADMR

2 rue Louis Pasteur
28 630 LE COUDRAY

Pauline LELIEVRE
06.81.96.24.88

Romain FRANCCIN
06.42.87.38.19

Sandrine DUVAL
06.49.80.56.94

Céline NIEL
06.46.41.76.37

@ lisa@fede28.admr.org

lisa-admr.fr



QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Marylène - Martin Circus



Martin Circus est un groupe français de rock formé en 1968 et dissous en 1987. Considéré comme l'un des premiers du genre, il se reforme brièvement en 2001 et 2016.

Leur chanson **Marylène** est l'adaptation française de "Barbara Ann", une chanson initialement enregistrée en 1961 par les Regents, mais popularisée par les Beach Boys en 1965.

*Ma ma ma ma ma-ry-lène
Ma ma ma ma ma-ry-lène
Marylène, tu es ma reine
Marylène
Tu me fais be-bop dans la tête
Be-bop dans le cœur
Oh Marylène ma ma
Ma ma-ry-lène*



"Le réseau social"
DE L'ADMR

ANECDOTE DU MOIS

La journée internationale du **SCRABBLE**

Le lundi 13 avril est la journée internationale du Scrabble. Alors voici un peu d'histoire autour de ce jeu apprécié par certain.e.s de nos participant.e.s.

Le Scrabble a été conçu par l'architecte new-yorkais Alfred Moshier Butts. Contraint au chômage par la crise de 1929, il crée en 1931 une première version dénommée « Lexiko », dont le nom, trop proche d'un jeu existant appelé Lexicon, est successivement changé en « Alph », « It », « CrissCrossWords » et finalement « Scrabble ». Butts calcule la distribution initiale des 100 lettres à partir de la première page d'un exemplaire du *New York Times*. Des versions successives voient apparaître la valorisation des lettres rares ainsi que des modifications du plateau de jeu. La grille actuelle apparaît en 1938 et la marque Scrabble est déposée en 1948 par James Brunot, auquel Alfred Butts cède ses droits en échange d'une redevance.

Nous ne chercherons donc pas à en savoir plus et nous ne boudons pas notre plaisir. Rendons hommage à ce jeu qui a remué les méninges de nombreuses générations et qui continue à le faire chaque jour.

ACTUALITE LISA

Du mouvement au sein de l'équipe LISA

Sophie COLAS a quitté l'équipe LISA mi-mars, pour se consacrer à son deuxième métier et sa passion, la photo. Nous ne pouvons lui souhaiter que le meilleur !

Afin de garantir la continuité des ateliers que Sophie animait, c'est **Céline NIEL** qui prend le relais. Céline aura donc le plaisir d'animer les séances sur les communes de Brezolles, Aunay-sous-Crécy, Senonches, Dreux, Oulins, Saint-Prest, et Le Coudray.

De plus, nous avons le plaisir de vous informer de l'arrivée d'**Abel BROCHARD**, qui a rejoint le service LISA dans le cadre d'un service civique de 6 mois, depuis ce mardi 10 mars.

Durant sa mission, Abel participera notamment à l'animation des activités auprès des seniors, afin de favoriser leur bien-être et leur permettre de retrouver, conserver ou développer une vie sociale. Il accompagnera les animateurs dans la mise en place des activités, réalisera des tâches administratives, participera à l'évaluation et à la communication des actions.

Cette expérience lui permettra de découvrir le fonctionnement du réseau ADMR et de contribuer aux actions menées par le service LISA.

Nous espérons que vous lui réserverez le meilleur accueil.

ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

Fête des jardins à Thiron Gardais

La 7^{ème} édition de la fête des jardins à Thiron Gardais aura lieu du 1 mai au 3 mai dans le jardin du collège Royal Militaire. Lors de cette fête, vous pourrez profiter d'expositions, de ventes de plantes et de mobilier de jardin, d'ateliers pratiques, d'animations, et de conférences inspirantes.

Vous pourrez également vous restaurer sur place, pour un moment convivial.

Informations pratiques : du **vendredi 1^{er} mai au dimanche 3 mai 2026**
Tarif : adulte 6€ / réduit 4€
Adresse : 12 Rue de l'Abbaye. 28480 Thiron-Gardais



INVITATION AU VOYAGE AU CŒUR DE L'EURE-ET-LOIR

Article proposé par Renée – bénévole ADMR

L'histoire incroyable de la pomme-de-terre

L'Eure-et-Loir est un territoire de culture, et notamment de culture de la pomme-de-terre. Mais connaissez-vous son histoire ? C'est une histoire incroyable, pleine de méfiance, de ruse et de marketing de génie !

Le légume que tout le monde détestait

Difficile à imaginer aujourd'hui, mais il y a 250 ans, personne en France ne voulait de ce légume. Venu des Andes, il a mis près de deux siècles à s'imposer chez nous. On le trouvait laid. Pire, comme il poussait sous terre, on l'associait au diable et aux maladies, l'accusant même de transmettre la lèpre ! On surnommait la pomme de terre la "pomme du diable" et on la cultivait au mieux pour ses jolies fleurs, ou pour nourrir les cochons et les prisonniers. Et c'est justement en prison qu'un homme va avoir une révélation.

L'homme qui a dupé tout Paris

Cet homme, c'est Antoine-Augustin Parmentier. Pharmacien des armées pendant la guerre de Sept Ans (vers 1760), il est fait prisonnier en Prusse. Sa seule nourriture pendant des mois ? Cette fameuse "bouillie pour les cochons". Non seulement il ne meurt pas, mais il ne tombe même pas malade. Il reste en parfaite santé. Il comprend que ce tubercule pourrait être la solution aux famines terribles qui ravagent la France. De retour à Paris, il n'a qu'une mission : faire adopter la pomme de terre. Mais il se heurte à un mur de préjugés. Le peuple la rejette, l'Église s'en méfie. Parmentier comprend qu'il ne peut pas combattre la superstition populaire avec de simples mots. Il doit utiliser la science.

L'occasion parfaite se présente en 1772. L'Académie de Besançon, composée de scientifiques et d'esprits éclairés, lance un concours sur les "aliments de substitution" en cas de disette. Parmentier rédige un mémoire brillant, un véritable dossier scientifique ("Examen chimique de la pomme de terre"), où il prouve sa valeur nutritive et démonte, argument par argument, les peurs sur la maladie. Face à cette démonstration rationnelle, les académiciens sont convaincus : il gagne le prix haut la main. Cette victoire lui donne la crédibilité nécessaire pour obtenir l'oreille du roi Louis XVI. Convaincu (et inquiet des famines), le roi lui octroie alors une parcelle de terre réputée "incultivable" dans la plaine des Sablons (près de Paris) pour qu'il puisse y faire ses démonstrations.

La campagne de promotion commence

C'est là que le "génie marketing" de Parmentier explose. Son premier coup est pour la Cour. Il cueille les jolies fleurs de sa plantation et en offre un bouquet au roi. La reine Marie-Antoinette, charmée, en pique une dans ses cheveux. C'est un succès immédiat : la pomme de terre est à la mode.

Son deuxième coup est pour le peuple. Il fait garder son champ des Sablons par des soldats armés le jour, laissant croire qu'une récolte d'une valeur inestimable y pousse. Mais la nuit, il retire volontairement les gardes. Le plan fonctionne à merveille. Persuadés qu'il s'agit d'un mets de luxe réservé au roi, les paysans et les curieux viennent voler les précieux tubercules pendant la nuit pour les planter dans leurs propres jardins !

Et voilà comment, grâce à un prisonnier devenu scientifique, puis à un stratège de génie, Parmentier a brisé les préjugés. Il n'a pas vu de son vivant la pomme de terre devenir l'aliment de base que l'on connaît (ce sont les famines de la Révolution qui finiront le travail), mais il a lancé le mouvement. Il a mis la "pomme du diable" sur la voie pour devenir le légume le plus réconfortant de nos assiettes, sauvant des peuples entiers de la faim.



Et si vous pensez que le nom "hachis Parmentier" est une simple coïncidence... pas du tout !

C'est le plus célèbre hommage rendu à l'homme qui a popularisé la pomme de terre. C'est même devenu un terme de cuisine : un "potage Parmentier" ou un "poisson Parmentier", c'est tout simplement un plat servi avec des pommes de terre !



CONSEILS DE LECTURE

Le pacte d'Avril - Sophie Astrabie

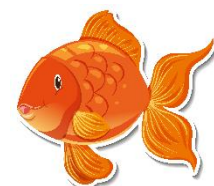
Avril, 35 ans, se souvient avec nostalgie de Jean, son ancien compagnon. Ils s'étaient promis de se revoir à cet âge si aucun des deux n'était marié. Mirza, sa voisine octogénaire, tente de la distraire de ses pensées amères en la faisant se tourner vers l'avenir.

Nous vous rappelons que nous proposons la livraison de livres en partenariat avec les médiathèques pour les participants des communes d'Orgères-en-Beauce, de Voves, de Nogent-le-Rotrou, de Courville-sur-Eure et de Brezolles. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

Poisson d'avril !!!

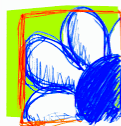
ON NE DEMANDE QU'À RIRE

Par Mélanie – salariée de la fédération ADMR

Jeux de mots

De quelle couleur sont les petits pois ?

Rouge ! Car les petits pois sont rouges (poissons rouges)



Lycée d'enseignement
agricole privé
de Nermont

FICHE RECETTE

Chouquettes

Réalisée avec les élèves de 2nd du Lycée Nermont de Nogent-le-Rotrou le 03/03/26

INGREDIENTS

- 25cl d'eau
- 1 cuillère à soupe bombée de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80g de beurre
- 125g de farine
- 4 gros œufs
- Sucre en gros cristaux



PREPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
2. Faites chauffer dans une casserole l'eau, le sel, le sucre en poudre, le sucre vanillé et le beurre. Quand le beurre est totalement fondu, versez en une fois la farine et mélangez avec une cuillère en bois sur feux doux, jusqu'à ce que la pâte se détache de la paroi.
3. Hors du feu, incorporez un œuf et mélangez jusqu'à complète absorption. Faites de même avec les 3 autres œufs.
4. Déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé des cuillères à café de pâte espacées (les choux vont gonfler à la cuisson). Puis disposez sur chaque chouquette des cristaux de sucre.
5. Pour finir, mettez au four pendant 15 minutes puis baissez le thermostat à 175°C (thermostat 6) et laissez encore cuire 15 minutes.

Bonne dégustation

LA MAIN VERTE

Les Penstemons

Les penstemons offrent une floraison abondante et de longue durée, qui se décline dans de belles teintes, souvent vives. La plupart d'entre eux sont en fleurs de mai jusqu'aux premières gelées. On les apprécie pour leur floraison assez légère et aérée, qui apporte aux massifs de la verticalité et un côté champêtre, naturel. Ce sont des plantes qui mériteraient d'être plus connues et plus répandues dans les jardins. La plupart des variétés offrent des fleurs de couleur violet, rose ou rouge, bien qu'elles puissent aussi être bleues ou blanches. La gorge des penstemons est généralement d'une teinte plus claire, ce qui donne de superbes effets de contraste et nuances. Découvrez les *Penstemons barbatus* (notamment la variété 'Coccineus', au ton rouge éclatant), 'Garnet', ou *hartwegii*, à grandes fleurs rouges et blanches. Vous pouvez cueillir les fleurs de penstemon pour faire des bouquets ! Elles tiennent assez bien en vase.

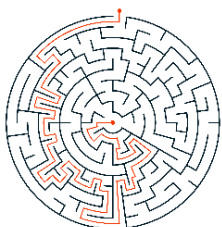
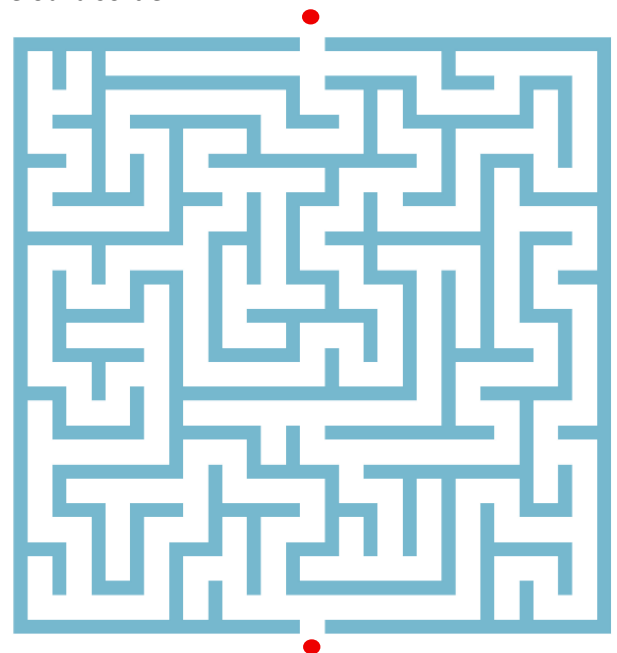
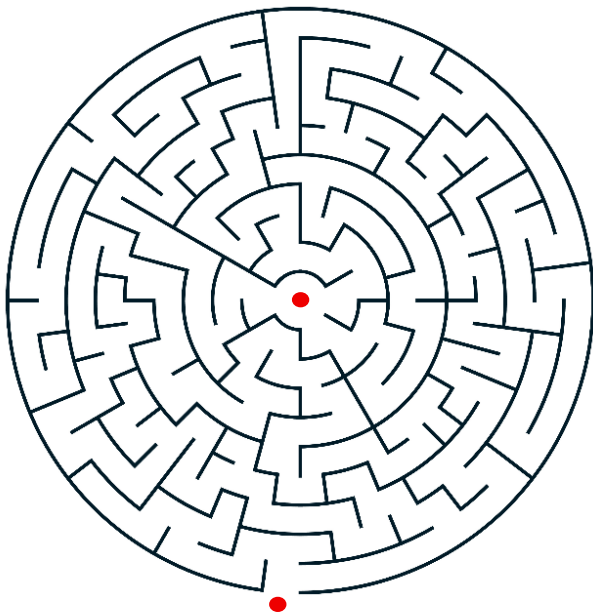
Les penstemons ont besoin d'être installés au soleil et en terrain drainant, mais ils offriront une floraison plus abondante si le sol reste frais en été. Ce sont des plantes assez résistantes à la sécheresse et qui supportent plutôt bien les sols pauvres. Leur plus grande crainte est l'excès d'humidité en hiver. Les penstemons trouvent leur place en massif, en bordure ou en rocaille. Pour ce qui est de l'entretien, ils ont surtout besoin d'être taillés au début du printemps. Il est également préférable de couper les tiges déflouries au cours de l'été... leur floraison sera encore plus généreuse !



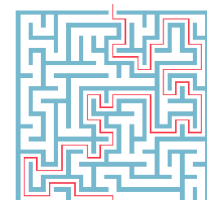
Images Via Gerbeaud

Le Labyrinthe

Le but du jeu est de réussir à trouver le chemin qui mène au centre ou la sortie.



Solution :



Solution :

